



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介 ワニ料理

ワニ（鮫）のピリ辛煮（広島県）



写真提供：中央小学校

令和6年3月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和5年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！

【1人分栄養価】

エネルギー	105 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	4.2 g
カルシウム	4 mg
鉄	0.3 mg
食物繊維	0.8 g
食塩相当量	0.8 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
モウカサメ切身	4切(240g)		1 モウカサメは酒を振っておく。(1人分60g位が目安)
酒	小さじ1	サメの下味	2 澱粉を切身全体に、まんべんなく塗す。
澱粉	大さじ1	衣用	3 油を170℃に熱し、2の鮫を揚げる。
揚げ油	適量		4 ☆の調味料を全部混ぜ合わせ、煮詰めてタレを作る。
☆ 醤油	大さじ1	調味料	5 3の鮫に4のタレをかける。
☆ 酒	小さじ1	//	
☆ 水	大さじ1	//	
☆ 砂糖	大さじ1	//	
☆ 豆板醤	小さじ1/4	//	

*ワニとは鮫の事です。鮫はアンモニアを多く含むため、半月ほど刺身で食べられるほど日持ちがします。交通の発達していなかった時代、広島県の山間部では、鮫を保存のきく魚として、刺身、煮つけ、焼き魚、天ぷらなど様々な方法で食べる文化が受け継がれてきました。